給食だより 3月

令和６年２月２８日
文京区立第九中学校
校長　窪　宏孝
栄養士　三輪　桜子

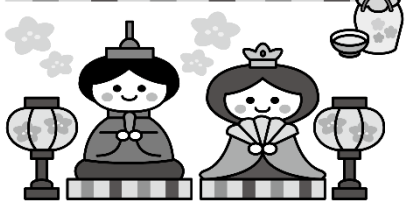
卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」「様々な料理を経験できるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

給食時間を振り返ろう！

- □ 食事の前に手をきれいに洗うことができた
- □ 朝ご飯をしっかりと食べることができた
- □ よく噛んで味わって食べることができた
- □ 地域の産物や食文化を知ることができた
- □ 日本の伝統行事と行事食について知ることができた
- □ バランスのよい食事の組み合わせが理解できた
- □ 食事の挨拶を心を込めて言うことができた

3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」です。五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源で、健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。給食では、ちらしずしとすまし汁と作ります。

「共食」で育む　心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か” と一緒に料理や食事をすることです。さまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食をすることと関係していること

規則正しい食生活
★食事や間食の時間が規則正しい
★朝食欠食が少ない

生活リズム
★起床時間や就寝時間が早い
★睡眠時間が長い

健康だと感じている
★健康に関する自己評価が高い
★心の健康状態が良い

健康な食生活
★野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
★主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

こんな「こ食」をしていませんか？

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、心の豊かさをもたらすことにつながります。「こ食」を避け、楽しく食卓を囲むように心がけてみませんか。

個食　同じ食卓で違うものを食べること

子食　子どもだけで食べること

固食　同じ物ばかり食べること

小食　必要以上に食事量を制限すること

濃食　濃い味付けの物ばかり食べること

粉食　パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること

参照：全国学校給食協会、少年写真新聞社 2023、農林水産省「食育ってどんないいことがあるの？」、厚生労働省「保育所における食事提供ガイドライン」